

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਨਲਾਈਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸੁਝਾਅ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ।



1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਕਿਸੇਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਨੈਕਟਡ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਲੈਕਚਰ ਜਾਂ ਤਹਿਕੀਕਾਤ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

- ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨਪਸੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਐਪਾਂ
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

2. ਨਿਗਰਾਨੀ: ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਪੇਅਰੈਂਟਲ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਟੂਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੈੱਟਅੱਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨੀ ਨਿਯਮ ਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਅਰੈਂਟਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭੀਰ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਸਾਖਰਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਆਫ਼ਲਾਈਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਐਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਟੂਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕਿਹੜੇ ਟੂਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੂਲਾਂ ਅਤੇ ਐਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:



ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ: [Instagram 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਟੂਲ](#)



ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ



ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ: [Meta Quest 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਟੂਲ](#)



ਪੇਅਰੈਂਟਲ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਲਈ ਫੈਮਿਲੀ ਗਾਈਡ

3. ਸੁਰੱਖਿਆ: ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦੇ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕੀ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ:

- ਉਪਲਬਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਟੂਲਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਪਲੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਫ਼ੀਚਰ ਨੂੰ ਬਲੈਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ।
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Meta ਟੈਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:



ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਨਾਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ [ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ](#), [ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ](#)



ਹੋਰ ਜਾਣੋ: meta.com/familycenter

 Meta

 Connect Safely

4 ਡਿਜੀਟਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਨਲਾਈਨ ਤੇ ਆਫਲਾਈਨ ਬੈਲੈਂਸ ਪਤਾ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ [ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ](#)। “ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਖਦਾ ਹਾਂ, ਉਂਝ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਂਝ ਨਹੀਂ” ਇਹ ਢੰਗ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਸਕੂਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਬਨਾਮ ਵੀਕੈਂਡ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਨਲਾਈਨ ਬਿਤਾਏ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ? ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

 ਐਪਾਂ 'ਤੇ [ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ](#) ਸੈਟ ਕਰੋ।

 ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ: ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਰਾਹੀਂ Instagram 'ਤੇ [ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ](#) ਜਾਂ ਨਿਯਤ ਕੀਤੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

 ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਫੇਕਸ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ Instagram 'ਤੇ [ਸ਼ਾਂਤ ਮੋਡ](#) ਚਾਲੂ ਕਰੋ।

5 ਸੰਚਾਰ: ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਹੋਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਤਰੀਕੇ

ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਫਲਾਈਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜੀਟਲ ਫੁੱਟਪ੍ਰਿੰਟ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਲਾਹੇਵੰਦ ਆਨਲਾਈਨ ਇੰਟਰੈਕਸ਼ਨਾਂ](#) ਜਾਂ [ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।](#)

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਟੂਲ

 [Instagram](#)

 ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ [Messenger Kids](#)

 [Messenger](#)



6. ਆਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਈਬਰ-ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਨਫਰਤ ਭਰੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਸਮੇਤ ਆਨਲਾਈਨ ਆਈ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਤੀ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ, ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਇੰਟਰੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

 [ਬਲੋਕ ਕਰੋ](#)

 [ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦ](#)

 [ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ](#)

7. ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਚੰਗੇ ਲਈ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਟੀਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਪਲ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ, ਡਾਂਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕੈਪਚਰ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਇਕੱਠੇ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਐਕਸਪਲੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਤਪਾਦ ਸਬੂਤ ਪੁਆਇੰਟ:

 Instagram: Reels, Stories, ਫੋਟੋਆਂ